

Rezept

# Baskischer Thunfischtopf

Ein Rezept von Baskischer Thunfischtopf, am 15.04.2026

## Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>1</b> Zwiebel                                 | <b>2</b> Knoblauchzehen                             |
| <b>1</b> gelbe Paprikaschote                     | <b>2</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln (400 g) |
| <b>2 EL</b> Olivenöl                             | <b>100 ml</b> trockener Weißwein                    |
| <b>250 ml</b> Fischfond (aus dem Glas)           | <b>1</b> Lorbeerblatt                               |
| <b>400 g</b> Thunfischfilet                      | <b>1</b> rote Paprikaschote in Öl (aus dem Glas)    |
| <b>1 Scheibe</b> altbackenes Weißbrot (ca. 40 g) | Salz  |
| Cayennepfeffer                                   |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 865 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Paprikaschote putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und mittelgroß würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit den Paprikastücken darin bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten. Die Kartoffeln hinzufügen und 3-4 Min. unter Rühren mitbraten. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen. Das Lorbeerblatt zufügen, aufkochen und ca. 8 Min. zugedeckt kochen lassen. Den Thunfisch kalt abwaschen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Die rote Paprikaschote abtropfen lassen, 1 Knoblauchzehe schälen. Das Brot entrinden und zerpfücken. Den Knoblauch und die Brotstücke mit der abgetropften Schote und 1 kräftigen Prise Salz im Blitzhacker zu einer feinen Paste verarbeiten. In die Suppe rühren. Die Fischwürfel unterheben und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. gar ziehen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.